



Activites OMS portes ouvertes du 24 au 29 juin 2024



CONTACT AU 01-48-92-42-60

O.M.S

JOURS	HEURES	COURS	AGES	NIVEAUX	PROFS	LIEUX*
LUNDI	1 9h30/10h30	Gym Douce	18 ans et +	débutants	J-PHILIPPE	Podt salle de GR
	2 10h30/11h15	Stretching	18 ans et +	tous niveaux		
	3 10h00/11h15	Yoga Pilates Swissball	18 ans et +	tous niveaux	ANNE SULTAN	Ferry
	4 11h15/12h00	Pilates (renforcement musculaire)	18 ans et +	tous niveaux		
	6 11h30/12h15	Cuisses Abdos Fessiers	18 ans et +	tous niveaux	J-PHILIPPE	
	7 12h15/13h00	Fitness	18 ans et +	tous niveaux		
	8 17h15/18h00	Dance Kids	6/8 ans	tous niveaux	AURELIE	Salle de danse**
	9 18h00/19h00	Danse juniors	9/11 ans	tous niveaux		
	10 19h00/20h00	Danse Ados	12/15 ans	tous niveaux		
	11 20h00/21h00	Danse Moderne	18 ans et +	tous niveaux		
	12 21h00/22h00	Heels Dance(danse en talons)	18 ans et +	tous niveaux	ANNE SOPHIE	
	15 19h15/20h30	Step débutant et Abdos Fessiers	18 ans et +	débutants	J-PHILIPPE	Terray
	20 19h00/19h45	Fitness cardio attack (dépenser, brûler des calories, tonifier et renforcer la masse musculaire)	18 ans et +	débutants	Marie Thérèse	Grignon salle P1
	21 19h45/20h30	Pilates flow	18 ans et +	débutants		
22 20h30/21h15	Yoga flow	18 ans et +	débutants			
MARDI	23 11h30/12h30	Pilates confirmés	18 ans et +	intermédiaires	SONIA	Ferry
	24 12h30/13h15	Pilates	18 ans et +	tous niveaux		
	26 18h30/19h15	Fitness	18 ans et +	tous niveaux	SONIA	TERRAY
	27 19h15/20h00	Gym Dos	18 ans et +	tous niveaux		
	28 20h00/21h00	Pilates confirmés	18 ans et +	intermédiaires		
	32 20h15/21h00	Zumba	15 ans et +	tous niveaux	ANNE SOPHIE	J. Moulin
MERCREDI	35 13h45/14h30	Initiation à la danse (Classique, Modern Jazz...)	5/7 ans	débutants	AURELIE	Podt salle de danse**
	40 17h00/17h45	Modern jazz	6/8 ans	tous niveaux	SONIA	Grignon salle P1
	41 17h45/18h45	Modern jazz	9/11 ans	tous niveaux		
	42 18h45/19h30	Stretching	18 ans et +	tous niveaux		
	43 19h15/20h00	Step confirmés	18 ans et +	intermédiaires	J-PHILIPPE	Terray
	44 20h00/20h45	Musculation (body barre)	18 ans et +	tous niveaux		
	45 20h45/21h30	PPG (Préparation Physique Générale)	18 ans et +	tous niveaux	ANNE SULTAN	J Ferry
	46 18h30/19h30	Yoga Vinyasa (dynamique)	18 ans et +	tous niveaux		
	47 19h30/20h15	Pilates	18 ans et +	tous niveaux		
48 20h15/21h15	Yoga Vinyasa (dynamique)	18 ans et +	tous niveaux			
JEUDI	49 9h30/10h30	Gym Douce	18 ans et +	débutants	J-PHILIPPE	Podt salle de GR
	50 12h15/13h00	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle)1m60 minimum	18 ans et +	débutants	J-PHILIPPE	PODT
	54 19h00/19h45	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle)1m60 minimum	18 ans et +	débutants	J-PHILIPPE	PODT*
	55 19h00/19h45	Fitness cardio combat (cardio boxe)	18 ans et +	débutants	Marie Thérèse	Podt salle de danse**
	56 20h00/20h45	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle)1m60 minimum	18 ans et +	tous niveaux		PODT
	58 18h30/19h30	Gym Forme	18 ans et +	tous niveaux	SONIA	Terray
	59 19h30/20h15	Pilates	18 ans et +	tous niveaux		
	60 20h15/21h00	Stretching	18 ans et +	tous niveaux		
	61 17h45/18h30	Sophrologie/stretching	18 ans et +	tous niveaux	ANNE SULTAN	Ferry
	62 18h30/19h30	Yoga Vinyasa (dynamique)	18 ans et +	tous niveaux		
	63 19h30/20h15	Pilates Swissball	18 ans et +	tous niveaux		
	64 20h15/21h15	Yoga/Méditation	19 ans et +	tous niveaux		
VENDREDI	65 11h45/12h30	Stretching	18 ans et +	tous niveaux	SONIA	Ferry
	66 12h30/13h15	Gym Dos	18 ans et +	tous niveaux		
	71 18h00/19h00	Gym relax et méditation	18 ans et +	tous niveaux	DENICE	Grignon 1
	72 19h00/20h30	Gym douce et détente	18 ans et +	tous niveaux		
	73 18h00/19h00	Gym Zen/Sophrologie	18 ans et +	tous niveaux	ISABELLE	Grignon 2
	74 19h00/20h15	Pilates/stretching	18 ans et +	tous niveaux		
SAMEDI	75 10h00/10h45	Eveil corporel	3/4ans	débutants	ISABELLE	Ferry
	76 10h45/11h30	Eveil corporel	5/6ans	débutants		
	77 11h30/12h15	Gym relax Kids (Exercice de respiration, de posture de yoga, de méditation, de sophrologie)	8/11ans	débutants		
	78 10h00/11h00	Pilates	18 ans et +	tous niveaux	ANNE SULTAN	Grignon salle P2
	79 11h00/12h00	Yoga	18 ans et +	tous niveaux		

*sous réserve des conditions sanitaires, la disponibilité des professeurs et la mise à disposition des équipements, ce Planning est susceptible d'être modifié